

# ふむふむ程度。

ちいきふくしの練習帖

教師用





# ふむふむ程度。



も く じ

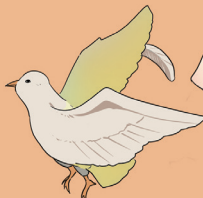
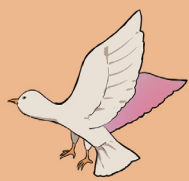
## はじめに

- |   |                             |    |
|---|-----------------------------|----|
| 1 | つながりが増えるってどういうことだろう？        | 2  |
| 2 | 人も町も変わるけれど、「変わらない」もあり？      | 3  |
| 3 | あたりまえだと思ってたなあ？              | 7  |
| 4 | 人生で「旬」は一度きりなのかな？            | 15 |
| 5 | ちがっていてもふつう？                 | 19 |
|   | みんなに聞いてみた 「地域」とは何だと思いますか？ ① | 23 |
|   | みんなに聞いてみた 「地域」とは何だと思いますか？ ② | 26 |
|   | みんなに聞いてみた 「命」をほかの言葉で        | 27 |
|   | みんなに聞いてみた 生きていくために必要なことは？   | 28 |
|   | おわりに                        | 29 |
|   |                             | 30 |

タイトルについて  
この冊子は、読んだ人それぞれ  
の頭の中で考えがめぐった  
り、自分のまちを改めて見て  
みたりするきっかけとなって  
ほしいという思いを持って、  
作られました。タイトルの  
「ふむふむ程度。」は、「ふむふ  
む、そんなこともあるのか」と  
いうくらいの気持ちで気楽に  
聞いてもらいたい、と考えて  
つけられました。

つながりが増えるって  
どういうことだろう？

1



地域で暮らしているとだんだんと知り合いが増えてきて、いつのまにか「コミュニティ」の一員になっていることがあります。いいものだとも思うこともあるし、面倒めんどうだなと感じることもあるかもしれません。

ここでは、「つながり」について考えてみます。



つながりが増えるって  
どういふことだろう？



ラジオ体操が始まってから、会場にみんなが集まるようになりました。いまでは町内20カ所、毎朝500人余の住民が足を運びます。地区によっては、夕方に実施して参加しやすい工夫をしています。そんなこともあって、住民が定期的に顔を合わせておしゃべりする機会が増えてきました。

ラジオ体操の時間はおよそ6分間。でも、始まりの20分前から会場に来ている人も多くなりました。世間話や歌の練習などしながら、自然とお互いを気づかい、あいさつを交わすようになっていきます。

ある日のこと、マンションにひとりで暮らす高齢の男性が3日ほどラジオ体操に参加しませんでした。心配して仲間が訪ねてみると、「孫たちが来ていてね。心配してくれてありがとう。明日からまた行くよ」と笑顔で応えてくれました。

ラジオ体操は健康維持のためだけど、たった6分間の体操の中に、たくさんつながる世界があります。ある人は、「病院で2時間待って5分の診察より、6分の体操が一番の治療だよ」と笑って話します。そんな世界がこの町ではあちらこちらに生まれています。

※生徒版で、このページの問いは空欄になっています。



公園の入り口にいる猫は  
何を見ているのだろう？

「コミュニティ」ってどんなつながりなのかな？

「あいさつ」、これもつながり？

ここに書かれている問いは、イラストや写真を見ることを前提としてつくられたオリジナル版の問いになります。テーマに関する問いを投げかけ、各自で考えたり、グループで議論を展開したりすることを意図しています。

福祉に関するテーマは答えを見つけ出すことより、その時々自分の考えを知り、成長に応じてそれを更新していくことに意義があります。そのため、答えを導くのではなく、様々な思考を展開すること自体を目的としています。

クラスの状況に応じて、問いかけを用意してください。

※尚、音声版については、台本とセットになっている「ふむふむ劇場」手引きの中に問いかけの例を掲載しています。

2

人も町も変わるけれど、  
「変わらない」もあり？



わたしたちが暮らす町には、いろいろな人が、様々な思いを  
持って暮らしています。  
ここでは、「町」「地元」「地域」など、いろいろな呼び方をさ  
れる「まち」と、そこにある「思い」に目を向けてみます。



とある交差点にて



半年後の春も



一年後の秋も



三年後の梅雨も



十年後の夏の日も



つながりが増えるって  
どういふことだろう？



ラジオ体操が始まってから、会場にみんなが集まるようになりました。いまでは町内20カ所、毎朝500人余の住民が足を運びます。地区によっては、夕方に実施して参加しやすい工夫をしています。そんなこともあって、住民が定期的に顔を合わせておしゃべりする機会が増えてきました。

ラジオ体操の時間はおよそ6分間。でも、始まりの20分前から会場に来ている人も多くなりました。世間話や歌の練習などしながら、自然とお互いを気づかい、あいさつを交わすようになっていきます。

ある日のこと、マンションにひとりで暮らす高齢の男性が3日ほどラジオ体操に参加しませんでした。心配して仲間が訪ねてみると、「孫たちが来ていてね。心配してくれてありがとう。明日からまた行くよ」と笑顔で応えてくれました。

ラジオ体操は健康維持のためだけど、たった6分間の体操の中に、たくさんつながる世界があります。ある人は、「病院で2時間待って5分の診察より、6分の体操が一番の治療だよ」と笑って話します。そんな世界がこの町ではあちらこちらに生まれています。

※生徒版で、このページの問いは空欄になっています。



最初と最後のイラストで、  
どのような変化がありますか？

町が変わってほしくないところ？

町への思いを伝えるとしたら、  
何を伝えようか？

ここに書かれている問いは、イラストや写真を見ることを前提としてつくられたオリジナル版の問いになります。テーマに関する問いを投げかけ、各自で考えたり、グループで議論を展開したりすることを意図しています。

福祉に関するテーマは答えを見つけ出すことより、その時々自分の考えを知り、成長に応じてそれを更新していくことに意義があります。そのため、答えを導くのではなく、様々な思考を展開すること自体を目的としています。

クラスの状況に応じて、問いかけを用意してください。

※尚、音声版については、台本とセットになっている「ふむふむ劇場」手引きの中に問いかけの例を掲載しています。

あたりまえだと  
思ってたなあ？

3

毎日見る景色、思い出の場所、いつも使っている物、習慣になっ  
ていること、家族や友達。  
ただ横を通り過ぎるだけの顔見知りや、時々見かける野良猫。  
くらしの中のアたりまえや、自分の地域をあらためてふり返っ  
たり、人の日常に思いを向けたりしてみませんか。





あたりまえだと  
思ってたなあ？

へいのちとは、と問いかけて  
みます。

それは「わたし」、それは「から  
だ」、それは「こころ」、それは……。  
考えてみると、へいのちとは自  
分がつくったものではありません。  
ん。だから、ほんとうはこれを傷  
つけたり、殺めたりすることは  
できません。

生きていることは、たくさんの  
「問い」をもつこと。「自分とは  
何か」に始まり、家族のこと、愛  
すること、勉強のこと、将来のこ

となど、一つひとつの意味を問  
い続けていくこと。

生きているということ  
いま生きているということ  
泣けるということ  
笑えるということ  
怒れるということ  
自由ということ

(谷川俊太郎の詩「生きる」から)

生きていることは、ときに病  
むことがあれば、ときに深く  
なやむこと、かなしむことが  
あります。大切な人との別れ  
もあれば、自分の居場所を見

失うこともあります。

声をあげることができない、  
手を伸ばすことができない、歩  
き出すことができない、眼を開  
けることができない。そんなゆ  
らぎのなかにあるとき、ほん  
との人のやさしさ、愛おしさを  
強く感じます。人の手の温もり  
が立ち上がる勇気を与えます。  
へいのちとはへいのちにつながっ  
ているからです。

雨風にさらされて汚れている  
けど、いま二つのイスが並んで  
残っています。

※生徒版で、このページの問いは空欄になっています。



イスに座っていたのはだれ？

つらい時に逃げるのはおくびょうなことかな？

あなたの町の中でやさしい場所は？

ここに書かれている問いは、イラストや写真を見ることを前提としてつくられたオリジナル版の問いになります。テーマに関する問いを投げかけ、各自で考えたり、グループで議論を展開したりすることを意図しています。

福祉に関するテーマは答えを見つけ出すことより、その時々自分の考えを知り、成長に応じてそれを更新していくことに意義があります。そのため、答えを導くのではなく、様々な思考を展開すること自体を目的としています。

クラスの状況に応じて、問いかけを用意してください。

※尚、音声版については、台本とセットになっている「ふむふむ劇場」手引きの中に問いかけの例を掲載しています。

4

人生で「旬」しゅんは  
一度きりなのかな？

人生山あり谷あり、いろいろなことが起きます。  
山のときもあれば、谷のときもある。いいこともあれば、わるい  
こともあります。

ここでは、人生について気持ちを向けてみませんか。

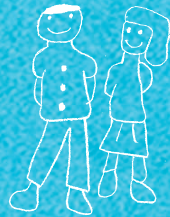


# 90 歳 の 旬

わたしは今が  
いちばん旬よ



# 13 歳 の 旬



# 5 歳 の 旬



人生で「旬」は

一度きりなのかな？

4



わたしは今が  
いちばん旬よ

大好きなおばあちゃんが老人ホームに入所しました。

小さい頃はいつも抱っこして昔話をしてくれました。

休みの日、少し心配になってホームを訪ねました。

大きくなっても、心配事があるとおばあちゃんにだけは相談していました。

ソファにすわって、たのしそうにおしゃべりをしているおばあちゃん。

もう家に帰ってくることはないのかなあ。  
おばあちゃんの気持ち、いまだんなだらう。

そんな様子をみてホッとしたけど、でも何だか家にいるときは違うかな。

「おばあちゃん、大丈夫？」

たしかに長く暮らしてきた家とはふんいきが違うよね。

そんな心配をしているわたしに、おばあちゃんは言いました。

編み物が上手で、にっころがしもおいしくて、ほんとうにやさしいおばあちゃん。

「わたしは今が  
いちばん〃旬〃よ」

※生徒版で、このページの問いは空欄になっています。



人それぞれの「旬」はどんなものでしょう？

年れいを重ねることの楽しさはなんだろう？

人が決める「旬」、自分で決める「旬」、  
なにがちがうんだろう？

ここに書かれている問いは、イラストや写真を見ることを前提としてつくられたオリジナル版の問いになります。テーマに関係する問いを投げかけ、各自で考えたり、グループで議論を展開したりすることを意図しています。

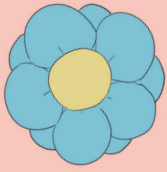
福祉に関係するテーマは答えを見つけ出すことより、その時々自分の考えを知り、成長に応じてそれを更新していくことに意義があります。そのため、答えを導くのではなく、様々な思考を展開すること自体を目的としています。

クラスの状況に応じて、問いかけを用意してください。

※尚、音声版については、台本とセットになっている「ふむふむ劇場」手引きの中に問いかけの例を掲載しています。

5

ちがっていても  
ふつう？



気持ちを人と共有することはむずかしいものです。人に言うのが照れくさかったり、自分の中に大切にとどめておきたかったりもします。

気持ちがぴったり合わなくても、話を聞いてくれる人はいますし、おうえん応援してくれる人もいます。

まずは自分の気持ちを大切にすることから始めてみませんか。

まわりに恵まれていること

あたりまえの  
日々を  
過ごすこと。

自分がしあわせ、と思えしあわせ。

不幸ではないこと

自分の趣味や好きなこと

人が「楽しい、器」と思えるとき。

人を好きになったり、大事な人が  
できたり、大切なものが  
できるとき。

人が感じられる  
なかで最も  
美しくはない  
感情

気持ちが良い時

ご飯を食べていること  
安全に生活していること

好きなこと  
自由

初人が「笑顔をでくらすこと。

ねるときに今日楽しかった  
と思えること。  
明日にゆらゆらすること

楽しいだけではないけど  
とにかく楽しく **青春** 感じ部  
あたり前に今こうしていること  
面白いことがある。その中の  
おいしいものを食べたとき。  
うれしいとき。

人々の感情が「で満たは木、傷ついている人や動物が  
ないこと。

自分がしあわせと思ったら  
しあわせ。

いろんな「しあわせ」が  
ある中で私は...  
しあわせ = 自分の気持ち  
だ"と思います。

楽しいやうれしいなどのプラス  
の感情を感じること。

生きると **楽しく生きること**

何事もなく平和に過ごす  
こと。たまに楽しい、嬉しいこと  
があることが、しあわせだ  
と思います。

今、こうやって生活でき、  
生きていること。

単純に「楽しいや嬉しいなど」という  
気持ちを感ずる事が「しあわせ」

しあわせだと  
感じられること。 **自分の気持ちが「いざいいこと。**

- さらさらしたまぶしいもの。
- 優しく

〇人それそれ

それは素晴らしい質問ですが私は「しあ  
わせ」に決まりはないと考えています。お金の  
せいで「勝ち組として生きること」もその人に  
よって「しあわせ」だし、誰とも関わりが  
と終えることが「しあわせ」と思っている人が  
そうできたなら「しあわせなんです。たとえそ  
の「しあわせ」が誰かを傷付けたとしても、その人が  
それでいいなら「しあわせなんです。私は自分の「しあ  
わせ」を見つけた生きている人が「しあわせ」だと思  
います。Q



人それぞれが「感じる」  
最高なとき。

感情(楽しい、うれしいなど)

平凡な生活  
を送る

・危険がなく、良い意味で何も考え  
なくていい状態(心配がない)

・自分のしたいことが  
できるとき。

自分の好きなことを好きにだけ  
できること

・悪いことがない。

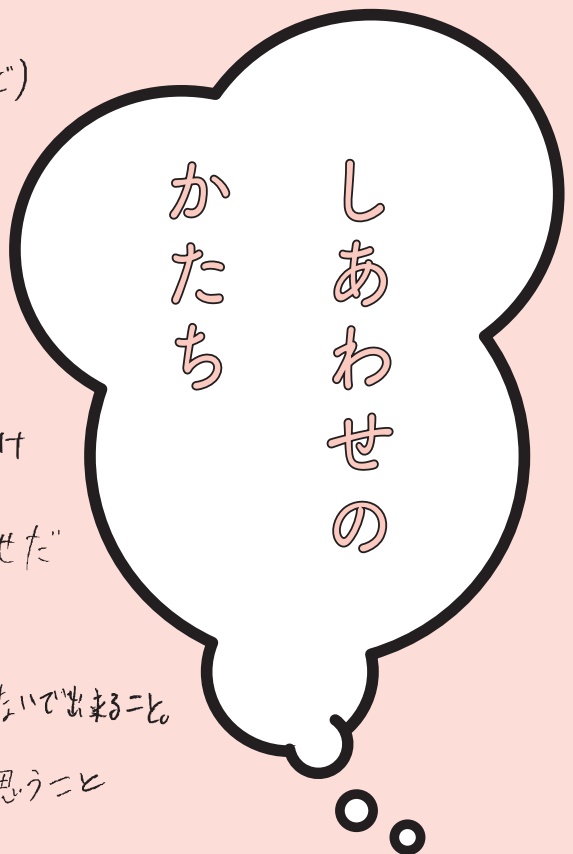
自分で「幸せだ」と思ったら「幸せだ」  
と思います。

生きていられること。

実際には自分が「しあわせ」と思っていること。  
心の中に存在しているもの、  
笑うことが出来ること。

自分のことが何かで「送られる」こと

・自分が「最高な自分」と思うこと



愛されること。

いくらおいしいごはんがあっても、自分が  
好きな人がいなくても、愛が  
なかったら楽しくないことがある。  
少なとも私は、誰かに必要とされ、  
愛されることと「しあわせ」と感じられ  
たいから。

普通に、泣いたり、笑ったり、  
感情を出せること。

「当たり前」と思う

ことが「できて」ること。

(学校に行くや、  
友達と話す、など)

人々、苦しい事  
が、吐き出せる事。

衣食住が充実していること  
心身共に健康な状態であり  
「楽しい」や「嬉しい」などの  
感情があること。

好きなことを好きにだけやること。

自然に「喜んだり、楽しめ  
たり、嬉しい」と思う「できごと」が  
あること。

生きていく事

- ・こいせにうまれたこと!
- ・大切にされていること!
- ・好きな人がいること!



「いつかに走り、いつかにこぼ  
たべ、うららにおうらに  
はいること。 いつか

- ① なあに
- ② あいがあり
- ③ らいあう
- ④ いかつ

自分が今やりたいことができてると。

その人が「しあわせだ」と思え  
たら「しあわせ」。

具体的な「はしこ」等はなく、  
その人次第で決まるもの

・今学校に来たり、いつもの生活を  
おとれていること。

・生きていること。

今ここで生きていること。

大切な人が

そばにいてくれること。

日常生活を送ること。

ご飯が食べられること

しあわせは、  
人が「喜ぶ」こと  
をすること

みんなに聞いてみた

「地域」とは  
何だと思いますか？①

・ 市町村 **グループ** . 生きていくのに  
大切な所

・ 身近にあるけれど、  
他の人と交流できる場所  
困っていたりしたら、お互い支えあえるところ。

・ 社会人の第一歩!!

自分が住んでいて、ふれあいの土場  
自分を支えてくれる人が  
たくさんいる場所。 愛

I don't know ??

人や動物、植物などの  
生きる場所

・ 協力し合える  
・ 支え合える  
・ 笑い合える  
・ 話し合える  
・ あいさつなど仲を深める  
共に支え合っていく人が  
いる場所  
・ 帰るべきところ。

土地

近所の人々で作りだしているもの。  
いざとなら助け合える  
場所の範囲

人が住んでいるための  
人による輪 区・町など。

つながり助け合ったり、自分たちの  
住んでいる場所をきれいにしよう  
とする人たちが集まる場所

・ 生活していく上で  
必要なつきあひ。  
成長するための  
第二の土場。

自分が住んでいる地区

・ かけがえのない成長を見守って  
くださっている人々  
・ 自分が気持ちよく過ごす  
ための場所。

自分の故郷で、  
あいさつのできる場所。  
知っている人から  
いき土場

つながり  
いざとなったときに  
支えてくれる  
存在的なの?  
・ 助け合い、支え合う 集団  
・ 相手を大切にできる  
・ あいさつなどをやる  
・ 特別なつながり

人と関わるこり

・ 支えあい、助けあい  
協力しあえる 場所。

土場のくま!! 地区みたいなものの

あふたにか見守られてくれる声か?

「あつ」が一番活発にできる所

生活していく中で  
善段は関わりがないうけど  
時には協力して物事を  
解決していく仲間?



みんなに聞いてみた

「命」を  
ほかの言葉で

生物が生きていく中で「なりよりも  
大事なものは

本当の自分

何か目的のために、  
人、虫、花を決して  
けがさないこと。

生きることを、たった一つの大切なもの

・大切なもの

尊いもの ・大切なもの

『未来をつくる』

・人の宝

自分が第一に守るべきもの

・生きていくために一番大切  
であり、他の人のものも  
大切にしてあげなければいけない  
もの

宝物

一番大切なもの

たましい

Life

・生きるために一番必要な  
もの

夢に向かって努力できる

大切!

時間

大事な

心

・心臓

可能性

守るもの

・生きること

・たましい

・生命

自由

・心

いちー - 生

自分の身



・自分の過ごせる時間

・こころ

宝石

・時間

人生

魂

心

人

生命

生まれる

自分が歩む道

生

・自分の宝物

未来へつながっていく

・つながり

電池

体の一部

夢と希望

生命



人間の源  
みなもと

大切なもの 1人1つ。

金に変えることができない  
一人一つのもの

みんなに聞いてみた

# 生きていく

ために必要なことは？

自分のことを知る  
理解しあえる人をつくること。

## 休養

・優しい心をもつ  
・いい環境をつくる。

仲間と協力したり  
支えあったりすること。

ご飯  
家  
親しい人

## お金と人からた

仲間と団結して、ある程度の知識や  
技術をもち、楽しく生活できるように。  
働いたり、困っている人がいたら、  
助け合うことが必要。

人のことを考えられるようにする  
こと。いくら頭がよくても、人のことを  
考えられなかったら、いい社会にならな  
いし、フジニケーションがとれない。  
フジニケーションは、生きていくために  
一番大切なことだと思ってる。

人と関わること  
衣食住

人からの信用

住まり

## ご飯

言葉  
衣食住

- ・一般知識と食料とお金
- ・誰かと協力すること

食べ物、水、電気、家、金、  
健康な体。

・生きたいという

相談でアドバイスをもらうこと。

友達と話す。  
勉強・お金・幸せ

気持ち

相手に対する優しさ。

人とのつながり、お金

食べ物と水

自分の自信

力があること

人とのつきあい、愛

思いやり

勇気、自信、協力。

あきらめなさい、パッション

## 愛

友達、家族、  
人じやないも  
アキバ

人と話す。

自分と向き合ってくれる人  
日々の喜怒哀楽

助け合い、泣かないこと

勉強する。

1日1回は景色をみる、自然と笑えること、  
頭  
お金  
人と人との協力、知識

・お金、食べ物、住む場所

・他人との関わり

・あまり人と深く関わらない

・努力

・人を大切にすること

折れやすい心

自分自身と向き合うこと

・我慢

・命の尊さを知る

強い心

自分自身を理解すること

## 水

目標

仲間

健康であること。

努力

人間関係

お金

命

衣食住

気持ち

友達

人

・人間関係、毎日20分を1人で勉強して読むこと。

勉強すること

・1人1人ができる心をもつこと

運動、食べる家族

食べ物

しゅみ色をつくること

ぬる、ルールを守る

## おわりに

ひとりの教師と3人の子どもたちの前に、10個の「あんパン」があります。「みんなで公平に分けてください」と声がかかりました。

ある子は「2個半ずつ、四等分すればいいよ」と言い、別の子は「子どもは3個ずつ、おとなは1つ」と言います。もうひとりの子は「おとなは4個、子どもは2個ずつ」。三通りの分け方が出ました。

四等分すれば損得はないかもしれませんが、おとなと子どもには差があるのでしょうか。「おとなは1個だけ」でも、「子どもが2個ずつ」でも、どこか公平でないような気がします。

そもそも「公平」って何でしょうか。「あなたは何個ほしいですか」とたずねたとき、お腹が空いている子が遠慮して「1個」、お腹いっぱいの子が欲ばって「3個」ほしいと言えば、どちらも「公平」ではありません。数や形だけ合わせるのではなく、「一

人ひとりの心にそって応えあっていくことにこそ、ほんとうの意味があるからです。

この冊子をつくっていく中で、地域生活のエピソードがたくさん集まりました。エピソードとは自己の心と他者の心がつながったときに生まれる物語のことです。そこに定型の答えは何ひとつありません。でも心がつながっていれば、わかりあい、わかちあう世界が無限にひろがっていきます。

各章には、それぞれのテーマについての答えや解説ではなく、皆さんに自分で考えたり話し合ったりしてもらうための「きっかけ」や「問いかけ」だけを用意しました。直接光を当てるのではない、いわば間接照明のようなやり方です。「わがこと気分」で、気になったテーマにチャレンジしてください。



